

Bouw je eigen leerzone

En word beter in
wat je doet

Een leerzone is een bewust gecreëerde situatie waarin je jezelf uitdaagt. Denk aan het gericht oefenen van een lastige passage uit een muziekstuk, het eindeloos herhalen van de eerste drie passen van de Engelse wals totdat je deze perfect kunt uitvoeren of het uitproberen van een nieuwe schildertechniek. Of, in de werkcontext: de dag vóór een lastige bijeenkomst dit gesprek oefenen met een trainingsacteur of het houden van een proefpresentatie voor een collega. In een leerzone neem je bewust ruimte om te experimenteren. Je oefent, zoals Lev Vygotsky dat noemt, in jouw zone van naaste ontwikkeling. Een kenmerk van zo'n leerzone is dat je feedback organiseert, want je oefent iets wat je eigenlijk nog net niet beheerst. De feedback, bijvoorbeeld van een ervaren collega of coach, kan je helpen verder te komen.

Theo Visser

Bron: Briceño, E. (2023). *The Performance Paradox: turning the power of mindset into action*. Ballantine books: New York.



STAP 4

Oefen met focus net buiten je comfortzone. Stop als je concentratie daalt.

STAP 5

Gebruik frequente feedback met herhaling en aanpassingen totdat je het beheerst. Schakel idealiter de begeleiding in van een bekwame coach. Activiteiten die voor verbetering zijn ontworpen, zijn vaak domeinspecifiek. Goede leermeesters en coaches weten wat die activiteiten zijn en kunnen je deskundige feedback geven.

Als je merkt dat je de vaardigheid beheerst of je bereikt een 'plafond' dan wordt het tijd voor een nieuwe oefening, experiment of strategie. Ga terug naar stap 1, maar dan op een hoger niveau.

Stel, je bent uitgenodigd om een presentatie te geven op een congres. Je vindt het tof, maar ook wel spannend. Je hebt een goed verhaal voorbereid met leuke voorbeelden en slides, maar je twijfelt nog over je opkomst en de start. Dat zou je wel eens onder de loep willen nemen (stap 1). Hoe kun je zorgen dat je direct stevig staat en de aandacht krijgt? (stap 2). Experts zeggen hierover dat je het beste kunt starten met een persoonlijk verhaal. Dat trekt de aandacht en houdt deze ook vast (stap 3). Na een paar keer droog oefenen heb je vijf collega's gevraagd om je te helpen als publiek en feedback te geven (stap 4). Met hen erbij oefen je alleen de eerste twee minuten. Je krijgt tips over de manier waarop je opkomt, het publiek aankijkt en je verhaal begint. Na vier keer te zijn opgekomen merk je dat je je comfortabeler begint te voelen (stap 5). Je loopt zelfverzekerd het geïmproviseerde podium op, kijkt je collega's rustig aan en begint met duidelijke stem je verhaal. Je voelt, ik ben er klaar voor, laat dat congres maar komen!